



MANUAL DIETÉTICO TRIATLÓN

Aspectos generales

El entrenamiento de los triatletas debe ir encaminados a conseguir un buen nivel en las tres disciplinas por eso se es necesario realizar sesiones individuales o combinadas de cada actividad y también sesiones destinadas a mejorar la técnica en natación o a conseguir los cambios deseados en la composición corporal.

En cuanto a la composición corporal, es un tema controvertido en los triatletas puesto que debe ir dirigido a mejorar el rendimiento en las tres disciplinas. Así, mientras que un desarrollo de la masa muscular de la parte superior del cuerpo puede favorecer a la natación, puede ser poco útil o incluso empeorar la carrera a pie. Por tanto, el triatleta debe buscar un punto óptimo entre las tres disciplinas pero, sobre todo, debe mejorar su capacidad aeróbica, que es fundamental en las tres actividades.

La alimentación del triatleta

Si bien en un triatlón de corta distancia los errores en tu alimentación no van a impedir que llegues a la meta, en una carrera de media o de larga distancia, la nutrición tiene un papel fundamental en tu rendimiento. De hecho, cuando se habla de que un atleta no tuvo una buena carrera, a menudo se menciona la nutrición como la razón principal por la cual las cosas no salieron según lo planeado.

La alimentación del triatleta se podría diferenciar en dos etapas diferentes: la época de entrenamiento y la alimentación para la competición.